Ministerio de Cultura y Educación
Universidad Nacional de San Luis
Facultad de Ciencias de la Salud
Departamento: Ciencias de la Nutrición
Area: Area 4 Formación Profesional

(Programa del año 2017)

I - Oferta Académica

Materia	Carrera	Plan	Año	Período
NUTRICIÓN NORMAL II	LIC. EN NUTRICIÓN	RM Nº 1861/ 11	2017	2° cuatrimestre

II - Equipo Docente

Docente	Función	Cargo	Dedicación
GAVIOLI, SILVINA	Prof. Responsable	P.Adj Exc	40 Hs
RODRIGUEZ SALAMA, SILVIA IVANA	Prof. Co-Responsable	P.Adj Semi	20 Hs
GARRO BUSTOS, JESSICA VANINA	Auxiliar de Práctico	A.1ra Semi	20 Hs
SCATENA, SILVANA CECILIA	Auxiliar de Práctico	A.1ra Semi	20 Hs

III - Características del Curso

Credito Horario Semanal				
Teórico/Práctico	Teóricas	Prácticas de Aula	Práct. de lab/ camp/ Resid/ PIP, etc.	Total
Hs	2 Hs	3 Hs	Hs	5 Hs

Tipificación	Periodo
C - Teoria con prácticas de aula	2º Cuatrimestre

Duración			
Desde	Hasta	Cantidad de Semanas	Cantidad de Horas
07/08/2017	17/11/2017	15	70

IV - Fundamentación

El presente curso aporta todos los conocimientos para la realización de planes alimentarios nutricionales destinados a personas adultas sanas que involucra la comprensión de las diferentes etapas biológicas de las mismas, como así también la influencia del medio en el que se desenvuelven teniendo en cuenta los estilos de vida. Se pretende lograr una formación de Licenciados en Nutrición con habilidad hacia el trabajo en equipo inter y multidisciplinario promoviendo la estrategia de la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Con actitud reflexiva, que sean capaces de analizar el contexto y la realidad actual de las personas, familias y comunidades, adaptarse a los mismos e intervenir eficientemente para promover hábitos alimentarios saludables con la consecuente mejora en el estado de nutrición y salud.

V - Objetivos / Resultados de Aprendizaje

OBJETIVOS GENERALES:

• Aplicar los conocimientos adquiridos en el trazado de regímenes equilibrados que cubran los requerimientos individuales de personas adultas sanas.

• Reconocer la importancia de Nutrición y Salud
• Desarrollar una actitud científica que permita la búsqueda y actualización de la información pertinente, con la finalidad de profundizar conocimientos
OBJETIVOS ESPECIFICOS:
. Comprender y Revalorizar el rol de la alimentación en la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles.
• Enumerar y fundamentar las pautas para una alimentación saludable
• Integrar conocimientos y técnicas para el trazado de regímenes normales para adultos sanos, y en diferentes situaciones (adulto joven, adulto mayor, mujer en etapa de menopausia , actividad física, vegetariano)
• Demostrar criterio propio en la elaboración de regímenes alimentarios

VI - Contenidos

UNIDAD 1:
Definición/Conceptos de alimentos,Nutriente,Producto Alimenticio,Alimentos Protectores.Plan de Alimentación Normal: Definición según Pedro Escudero. Prescripción. Fórmula Sintética, caracteres físico/químicos.
Peso Bruto, Peso Neto, Factor de Corrección, Equivalencias y Proporciones. Componentes de la fórmula sintética: Fórmula Calórica. Cociente y Porcentajes. Valor Vitamínico y Mineral, Fibra, caracteres del régimen. Realización Dietética. Fórmula Desarrollada: realización, componentes. Distribución diaria. Menú. Recomendaciones alimentarias.
UNIDAD 2:
Edad Adulta: Definición. Clasificación según la OMS. Características fisiológicas. Requerimientos y Recomendaciones. Alimentación y Hábitos Saludables del Adulto. Prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.
UNIDAD 3:
Nutrición y Envejecimiento: Envejecimiento Activo. Nuevos Paradigmas Valoración del Estado Nutricional en la Vejez. Factores que modifican el estado Nutricional en la Vejez. Cambios Fisiológicos, Metabólicos, Psicológicos, Bioquímicos y Educativos. Alimentación y Vejez: Factores que influyen en el consumo de alimentos en la Vejez. Recomendaciones alimentarias. Características del plan alimentario. Prevención de las deficiencias.
UNIDAD 4:
Salud de la mujer/Climaterio y Menopausia: Conceptos de Climaterio y Menopausia. Cambios hormonales. Síndrome Climatérico. Cambios corporales. Redistribución de la masa grasa. Alteración en la piel. Modificaciones Oseas: Factores determinantes del desarrollo y la masa ósea. Modificación de la densidad ósea. Modificaciones de la Talla. Factores de Riesgo. Prevención de la Desmineralización Ósea. Modificación del perfil lipídico. Fitoestrógenos: Isoflavonas. Fitoesteroles.
UNIDAD 5:Conceptos de: Actividad Física, Deporte y Aptitud Física. Bases fisiológicas de la Actividad física y Salud. Metabolismo y suministro de energía durante el ejercicio: Principales vías metabólicas que suministran Energía. Suministro de Energía según la intensidad, la duración y el tipo de energía, importancia de los macronutrientes. Condición física Cardiorrespiratoria – Metabólica: sus componentes y principios. Desarrollo de la Resistencia Aeróbica.
UNIDAD 6:
Nutrición en el Vegetariano: Características, historia, clasificación, variantes.
Revisión y Consensos Actuales de Sociedades Científicas. Estudio del Vegetarianismo como práctica Alimentaria con Evidencia Científica. Prevención de las deficiencias. Complementación Proteica. Requerimientos y Recomendaciones. Implicancias de las dietas vegetarianas en la salud

VII - Plan de Trabajos Prácticos

T.P. N ° 1: Identificar las partes que componen un Plan de Alimentación Normal.
Régimen normal: confección de fórmula sintética, desarrollada y distribución. Cálculos de cocientes y porcentajes: Cociente ceto-anticetógeno; porcentajes: de proteínas animales y de alimentos protectores; cociente gramo/kcaloría. Interpretación de los resultados.
T.P. N ° 2: Plan alimentario para adulto joven: Confección de menús teniendo en cuenta caracteres físicos y químicos.
T.P. N °3: Plan alimentario para el adulto mayor: Realización de un régimen de alimentación completo y adecuado para unanciano. Cálculo del aporte de ácidos grasos y colesterol.
T.P. N° 4: Plan Alimentario para la mujer/Climaterio y Menopausia.
Realización de un régimen de alimentación completo y adecuado para una mujer durante el climaterio. Cálculo del aporte de calcio y fibra
T.P. N° 5: Reconocer los beneficios de la Actividad física junto con la alimentación saludable para la prevención de ECNT

T.P. N° 6: Plan alimentario para la persona Vegetariana.
Confección de plan ovo-lacto-vegetariano, valorando el aporte de nutrientes críticos

VIII - Regimen de Aprobación

De la Inscripción a la Asignatura:
1 -Podrán ser inscriptos en la asignatura los alumnos que reúnan las condiciones en el plan vigente.
De la Regularización:
- Correlativas anteriores regularizadas.
- 80 % de asistencia a clases prácticas.
- 80% de trabajos prácticos presentados en fecha y aprobados.
- 100% de los parciales aprobados con 4 (cuatro) puntos o más.
- 2 Recupera torio por Parcial según Ordenanza CSNº13/03-
De la Promoción:
- Estar inscriptos de categoría de regulares o tener aprobadas al finalizar el ciclo lectivo las asignaturas correlativas anteriores.
- 100 % de asistencia a las clases prácticas.
- 100 % de trabajos prácticos presentados en fecha y aprobados.
- 100% de los parciales aprobados con 7 (siete) puntos o más, en primera instancia, no existe una instancia recuperatoria para adquirir la categoría de promocional De la aprobación:
- Los trabajos Prácticos y exámenes parciales se tomarán en fecha determinadas según cronograma al inicio de la Cursada. - Los alumnos que promocionen deberán presentarse a un coloquio integrador quedando a criterio de la cátedra las consignas y modalidad
- Los alumnos que adquieran la condición regular deberán rendir un examen final, oral o escrito, quedando a criterio de la cátedra
- Este curso no admite la condición de alumnos libre.

IX - Bibliografía Básica

[1] 1. Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina, Buenos Aires 2016.
[2] 2. Gil. A. (2010). “Tratado de Nutrición” Tomo IV Nutrición Clínica. Editorial Medica Panamericana. España.
[3] 3. López L.; Suarez M. (2002) “Fundamentos de Nutrición Normal”. Ed. El Ateneo. Buenos Aires. Argentina.
[4] 4. Mataix VJ. (2010) “Tratado de Nutrición y Alimentación”. Océano. España
[5] 5. Navarro, A. (2003)” Alimentación y Ancianidad”. Ed. Universitas. Argentina
[6] 6. Bowman, Barbara A. - ed. “Conocimientos actuales sobre nutrición”8a ed. Washington, D.C.: OPS e Instituto Internacional de Ciencias de la Vida, ©2003.(Serie Publicación Científica y Técnica N0 592).
[7] 7. Torresani ME. (2006) “Aprendamos a comer frente al cambio hormonal”. Ed. Akadia. Argentina .
[8] 8. Armando E. Pancorbo Sandoval (2012) “Medicina y Ciencias del Deporte y la Actividad Física”. Ed..Oceano/Ergon. Barcelona, España.
[9] 9 Ministerio de Salud. Presidencia de la Nación. (2012) Manual Director de Actividad Física y Salud de la Replública Argentina

X - Bibliografia Complementaria

[1] [1] [Mahan, L. Kathleen, Escote-Stump, Sylvia. (1996) “Nutrición y Dietoterapia de Krause”. Ed. Mc Graw-Hill.México.
[2] [2] RodotaCastro.NutricionClinica y Dietoterapia.(2012)Ed. Médica Panamericana. Buenos Aires. Argentina.
[3] [3] Alimentación Vegetariana. Revisión de la Sociedad Argentina de Nutrición.(SAN) 2014.Versión en Pdf.
[4] [4] Conocimientos Actuales sobre Nutrición. 8º Edición. Publicación Científica y Técnica Nº 592.OMS/OPS.
[5] Pautas Nutricionales para la alimentación Vegetariana.Asriana E. Kizlansky.1a Ed.Ciudad Autónoma de Bs As.2013

XI - Resumen de Objetivos

La curricula se desarrollará de modo que los contenidos teóricos en cuanto su composición cuanti y cualitativa guarden una

estrecha relación con la fisiología, metabolismo en la alimentación /nutrición y su repercusión en la salud, como las

XII - Resumen del Programa

Nutrición Normal tiene como finalidad la comprensión de macro nutrientes y micronutrientes, definiciones, funciones, digestibilidad, biodisponibilidad, metabolismo, toxicidad, alimentos fuentes y necesidades diarias, en cuanto a requerimientos y/o recomendaciones, resaltando su importancia en la nutrición adulta

XIII - Imprevistos

Cada caso en particular se tratará en forma individual por la Cátedra.

XIV - Otros